## Turystyka górska

Zajęcia skierowane są do studentów chcących poznać uroki spędzania czasu wolnego na świeżym powietrzu oraz ukazujące walory turystyczno-krajoznawcze Karkonoszy i okolic. Przebywanie na łonie natury ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne. Otwarta górska przestrzeń oraz rozległe krajobrazy działają wyjątkowo stymulująco na mózg, co poprawia kreatywność. Wycieczki górskie pozytywnie wpływają na wydolność organizmu (poprzez zwiększoną produkcję czerwonych krwinek), wytrzymałość i siłę mięśni. Działają odstresowująco, wyciszają oraz dotleniają organizm, poprawiając jakość snu.

Wymagania: buty trekkingowe, ciuchy dostosowane do pogody, czapka, rękawiczki, termos

Zajęcia odbywają się w soboty.